

こんにちには
保健師です



矢田智子です

ご存知ですか？
「慢性腎臓病」(CKD)

CKDは、1つの病気の
名前ではなく、腎臓の働き
が徐々に低下していくさま
ざまな腎臓病の総称です。
現在、日本では約1330
万人(成人の約8人に1人)
がCKDと推計され、新た
な国民病と言われていま
す。

原因

CKDは、メタボリック
シンドローム、高血圧、糖
尿病、高尿酸血症などの生
活習慣病などの状態が進行
し、発症することが多いで
す。

また、生活習慣病にたば
こ、塩分のとりすぎ、過度
の飲酒、鎮痛薬などの多用、

生活習慣や不適切な薬の使
用などが重なるCKDの
重症化に関係してきます。
腎臓には、約100万の

糸球体(約0.005mm幅
の血管がまゆ状で固まって
いる)があり、血液中から
尿として体外に出すものと
再利用できるものを分ける
(ろ過)役割を担っていま
す。

高血圧や糖尿病、脂質異
常症などは、その血管を傷
つけ、血液の流れの低下や
閉塞を起こし、除々に糸球
体の機能を低下させ、慢性
腎不全へと進行させます。
この状態が進行すると、腎
臓の代わりに、体に悪いも
のを人工的に出す透析を受
けなくてはならなくなりま
す。

早期発見

CKDは生活習慣病と同
様に進行して透析直前にな
るまでほとんど症状があり
ません。早期発見するため
には、CKDの有無を判断
できる検査「尿蛋白と腎機
能(eGFR)検査」を受
ける必要があります。

次に当てはまる方は主治
医に相談してみることをお
勧めします。

尿蛋白が陽性(1+)以上
あるいは、eGFRが60ml
/分/1.73m²未満

ただし、eGFRは年齢
によっても機能が低くなる
ので70歳以上では、値が40
ml/分以上60ml/分未満で
安定しているのであれば様
子をみることもあります。

健康診断などの
結果をチェック!

<参考>

検査項目	基準値
尿蛋白	陰性 (-)
eGFR	60以上

※eGFRの単位 ml/分/1.73m²

予防

CKDの発症には、生活
習慣病が深く関係している
ため、その症状が重いほど
発症の危険性が高まりま
す。

生活習慣病から発症する
CKDとしては、糖尿病の
合併症である糖尿病性腎
症、高血圧が引き起こす腎
硬化症、高尿酸血症からの
痛風腎があります。生活習
慣病は、症状が少ないため、
診断・治療が遅れがちです。
治療を開始しても症状がな
いからと中断する事例も非
常に多くあります。その陰
で、生活習慣病は確実に進
行しています。

CKDの予防のために、
まず生活習慣病を予防、早
期発見・治療が重要です。
また、生活習慣病・CKD
の家族歴がある方は、ない
方よりCKDを発症するリ
スクが高まるため、生活面
での注意がより必要です。

CKDの発症予防には、
これまで受けてきた尿検査
や健診の結果の確認も重要
です。過去の尿検査で、尿
蛋白が陽性(+)だったこ
とがある場合や、高血圧・

血糖・脂質などの値がそれ
ほど高くはなくても基準値
を超えている状態が10年以
上続いている場合は、今後
CKDを発症するリスクが
高いと言えます。毎年、健
診あるいは医療機関で確認
することをお勧めします。



生活習慣病・CKD
を予防するために

生活習慣病もCKDも普
段の生活習慣を見直すこと
で予防が可能な病気です。
まず、自分の状態を知るこ
とが予防の第一歩です。

そのために、1年に1回
の健康診査をお勧めしてお
ります。9月の健診は終了
しましたが、村立診療所
でも手続きをしていただけ
ば健診を受けることができ
ます。

健診を受けた方は、担
当までご連絡ください。

お問い合わせ

保健福祉課保健予防担当

電話 56-2122

すべては村びとのため 村びと紹介

No.13

金子 かねこ
那津男 なつおさん
(字占冠)

観光にむすびつくもの にも挑戦したい

金子さんは、神奈川県横浜市出身である。現在、新規就農に向け、占冠村で農業研修中である。平成27年春に村に来て、家も取得し、1年半が経過した。

農業を始めるきっかけは、日本大学で土壌を学んだが、卒業後の就職をどうしようか考えた時に、農業も一つだと考えていた。そして、「なぜ占冠村に？」と聞くと、HPで最初に目にしたのが、「占冠村」だったのだという。思わず「えーそれだけ」と口にしてしまった私。

研修先は、メロンや野菜を作っている熊崎農園さんにお世話になっている。メロンは温度管理が重要で、朝晩の開閉などのビニールハウス内の温度調整は欠かせない作業となっている。熊崎農園にはビニールハウスが大小10棟以上もあり、



この作業だけでも相当の時間がかかるという。それらの作業を手伝いながら、丹精込めて育て収穫したメロンをコ

ミプラ前で販売したり、札幌へ野菜販売にも出かけたというそう。

メロンは春に種をまき、8月が収穫のピークを迎える。農業という初めての分野に挑むべく、金子さんは農業研修を受ける傍ら、農業簿記（一般の簿記とは違うもの）を通信教育で勉強し、農作業が落ち着いたこれからトラクターなどの技術研修を受けるなど、農業の勉強にも奮闘中である。

都会から田舎暮らしとなった占冠の生活では、最初はフライパン一つも買えなくて驚いたが、生活用品が揃えば「住めば都」と語る。その一方で同世代との交流もあまりないため、地域の方と交流も深めていきたいと話した。

金子さんは現在24歳独身で、婚活も頑張りたいと意気込みを見せる。そして、『メロンだけでなく、いろいろな野菜もやりたい。売れることと村の売りになる、何か観光にむすびつくものにも挑戦していきたい。』と夢を語ってくれた。販売を通して、作ることに他に販売部門にも目を向けている彼は農業兼ビジネスマンのようだ。

若者の力は無限大。多様化する農業の夢に向かって、ぜひ頑張ってもらいたい。さて、金子さんはあまりオクラが好きではない。挑戦する野菜には「オクラはお蔵入りですかね」と返した。(笑)

ご存知ですか？ こんな情報・制度

通信販売には 「クーリング・オフ」はありません

クーリング・オフは訪問販売や電話勧誘販売など、不意打ち性があり購入意思が不確定な状態になりがちで、契約条件を理解しないまま契約する可能性がある販売方法において、冷静に考え直すための、一定期間、契約を無条件に解除できるという制度です。

よって、前もって商品を検討し自分で確認した上で契約できる通信販売には、クーリング・オフ制度がありません。しかし、通信販売業者が、返品や交換できるルールを独自に定めている場合、その範囲内で対応してもらうことができます。また、業者が返品の特約をもうけている場合、「開封後の返品は不可」「使用後は返品できない」などの条件があることもあり、注意が必要です。

なお、通信販売による契約において、事業者側に返品の定めについて表示・記載がない場合、商品が届いてから8日以内は、消費者が送料を負担することで返品できることになっています。

特にテレビショッピングでは返品条件などについて表示時間が短く、わかりにくいことがあります。印象にとらわれず、返品条件や使い方などは申し込みをする時に、よく確認してから注文しましょう。

